

15 tips om gezond te computeren

Ook jij in topvorm!

Het heeft weinig zin om op een supersnelle machine te werken als je zelf zit te suffen. Daarom schotelen we je als uitsmijter 15 tips voor om elke dag fris als een hoentje achter het klavier te zitten. BART BETTENS

Op het vlak van ergonomie kan je heel ver gaan, met speciale bureaustoelen, ergonomische muizen, documenthouders en pols- en voetensteunen, maar er zijn ook een aantal simpele regeltjes die iedereen in acht kan nemen.

1 Wanneer je de hele dag aan het bureau zit, is de variatie in lichaamshouding beperkt. Verander regelmatig van houding door bijvoorbeeld staand te telefoneren of met een collega te overleggen, en neem regelmatig een pauze.

2 Plaats het beeldscherm op de aanbevolen kijkafstand (afhankelijk van de lettergrootte).

BEELDSCHERM	AFSTAND TOT BEELDSCHERM
14 inch	50 - 70 cm
15 inch	55 - 75 cm
17 inch	60 - 85 cm
19 inch	70 - 95 cm
21 inch	75 - 105 cm

3 Plaats het beeldscherm recht voor je. Zo voorkom je langdurig opzij kijken.





4 Maak maximum twee uur per dag gebruik van een laptop. Moet je toch regelmatig langer werken, sluit je laptop dan aan op een docking-station, of op een los beeldscherm, muis en toetsenbord.

5 Leg de muis dichtbij je lichaam en het toetsenbord. Zorg voor een voldoende lange kabel, zodat de muis niet ver weg ligt, maar comfortabel dichtbij.

6 Houd de muis in de hand in het verlengde van de onderarm, en buig de pols niet achterover of naar links of rechts.

7 Een goede muis is niet te dik. Hoe dikker de muis, hoe meer de hand achterover buigt, en deze stand is erg belastend.

8 Voor kleine muisbewegingen moet de onderarm ondersteund worden door het tafelblad of door een armsteun. Maak grotere bewegingen met de muis vanuit de elleboog, en niet vanuit de pols.

9 Laat de zijkant van de handpalm op de muismat rusten. Een ergonomische muis zorgt voor de meest natuurlijke stand van pols en hand. Leg de muis vooraan in de hand en laat de vingers ontspannen op de muisknoppen rusten (niet krampachtig erboven houden en niet knijpen).

10 Zorg voor een juiste muissnelheid. Als je de muis moet optillen om de cursor over het beeldscherm te bewegen, is de muis te langzaam ingesteld. Is je muis echter te snel ingesteld, dan schiet de cursor met de kleinste beweging al over het doel heen. Stel het dubbelklikken langzaam in, of gebruik een muis met 3 knoppen waarbij de middelste knop de dubbelklikfunctie vervangt.

11 Een goede muismat is niet te glad en niet te stroef. Heeft de muis geen goede wrijving meer, maak dan het kogeltje in de muis schoon of vervang de muismat.

12 Gebruik je muis zo weinig mogelijk. Met sneltoetsen kan je het gebruik van de muis verminderen; een toetscombinatie vervangt dan een reeks muishandelingen.

13 Laat je armen rusten op momenten dat je de muis niet gebruikt.

14 Stel je armsteunen zo in dat je ellebogen goed ondersteund worden. Ga rechtop zitten en buig je onderarmen in een hoek van negentig graden ten opzichte van je bovenarmen. Let erop dat je niet inzakt, en dat je schouders door de armsteunen niet omhoog worden gedrukt.

15 Stel je stoel zo in dat de bovenzijde van de armsteun gelijk staat met de bovenzijde van je bureaublad. Het is goed om ter ontspanning van de spieren in de nek-schouderregio regelmatig je armen te laten rusten op het bureau en/of de armsteunen. Steun tijdens het typen of muizen nooit alleen of voornamelijk op je polsen, want dan wordt het gewicht van de hele arm geconcentreerd op het kwetsbare polsgebied.

Met dank aan www.gezondheid.be voor de gezondheidstips. Gezondheid.be